

Altern in guter Gesellschaft

Veranstaltungen
Jänner bis März 2017



Nordic Walking für Junggebliebene

Auch im Winter ist Nordic Walking die ideale Bewegungsform. Wir gehen bei fast jedem Wetter! Bei Schnee suchen wir uns gut geräumte Winterwanderwege.

Die Teilnahme ist kostenlos. Für Unfälle wird keine Haftung übernommen.

Kontakt: Sozialer Hilfsdienst, Tel: 0664-4744533

Jeden Montag, ab **9. Jänner 2017, 9.30 Uhr**
Treffpunkt: Seeham, Schmiedbauerhof, Parkplatz



Qigong-Kurs

Qigong ist eine ideale Methode, um mit Körperbewegungen, Atemtechnik und Konzentration wieder in Einklang mit sich selbst zu kommen. Qigong stammt aus einer alten chinesischen Tradition, ist ein Weg zur Stärkung des Körpers, zur Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit, Vitalität und zu einem langen, glücklichen Leben. Die einfachen Übungen sind leicht zu erlernen, ganz gleich welchem Alters. Leichte Vorkenntnisse erwünscht. NeueinsteigerInnen erhalten eine Einführung.



Mitzubringen: bequeme Kleidung sowie leichte, flache Schuhe

Info und Anmeldung: Greti Brandstätter, Dipl. Qigong-Lehrerin, Tel: 0699-11971729

Jeden Mittwoch, ab **11. Jänner 2017, 9.00 bis 10.00 Uhr**
Seeham, Haus Gaberhell

Seeham im Mittelpunkt unserer Diskussion Bildungsstammtisch

Alle Seehamerinnen und Seehamer sind herzlich willkommen! Zur Diskussion stehen aktuelle Themen, die uns alle betreffen.

Kontakt: Christine Winkler, Tel: 0664-4555612

Mittwoch, **11. Jänner,**
8. Februar und 15. März 2017
jeweils ab **19.30 Uhr**
Seeham, Hotel Walkner



Singrunde

Alle, die gerne singen, sind herzlich eingeladen. Wir singen altbekannte Volkslieder und alte Schlager. Texte sind vorhanden.

Liedwünsche können gerne eingebracht werden. Die Teilnahme ist kostenlos, und es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Mitzubringen sind die Freude am Singen und Musizieren und – wenn vorhanden – Musikinstrumente.



Kontakt: Sozialer Hilfsdienst, Tel: 0664-4744533

Freitag, 13. Jänner 2017, 14.00 bis 16.30 Uhr
Seeham, Betreutes Wohnen, Hauptstraße 7
Gemeinschaftsraum

Handarbeitsrunde

Nach Lust und Laune wird jeden Dienstagnachmittag in gemütlicher Runde gehandarbeitet. Der kreativen Entfaltung sind keinerlei Grenzen gesetzt!

Wolle und Handarbeitsmaterialien sind vorhanden.



Kontakt: Sozialer Hilfsdienst, Tel: 0664-4744533

Jeden Dienstag,
ab 17. Jänner 2017, 14.00 bis 16.30 Uhr
Seeham, Betreutes Wohnen, Hauptstraße 7
Gemeinschaftsraum

Winterwanderung der SeniorInnen

Die Wanderroute wird vor Ort bekanntgegeben.

Einkehr: ab 15.30 Uhr im Hotel Walkner auf a g'miatlichs Beinondsitzn und Ratschn.

Bei Schlechtwetter entfällt die Wanderung, nicht die Einkehr.

Info und Kontakt: Seniorenbund Seeham, Walter Kerschbaumer, Tel: 0664-9120080 bzw. 06217-6188 oder Rudolf Lengauer, Tel: 06217-7171

Donnerstag, 19. Jänner 2017, 14.00 Uhr
Treffpunkt: Seeham, Schmiedbauerhof



Jahreshauptversammlung des Obst- und Gartenbauvereins

Samstag, 28. Jänner 2017, 19.00 Uhr
Seeham, Hotel Walkner

Lustige Kegelrunde in Weikertsham

Gäste sind herzlich willkommen.

Bei Interesse ist jederzeit ein Mitmachen möglich. Einfach kommen und mitkegeln!
Der Spaß und die Gemeinschaft stehen dabei an oberster Stelle!
Fahrgemeinschaften werden gebildet.

Kontakt und Info: Pensionistenverband Seeham, Erich Mottl, Tel: 0664-3136865

Freitag, 3. Februar und Freitag, 3. März 2017
jeweils 14.00 bis 16.00 Uhr
Weikertsham, Gasthof Kobler

Faschingsfeier mit der Singrunde

Mit guter Stimmung, bei Spiel, Spaß und Musik
wird der Fasching ausgiebig gefeiert.

Kontakt: Sozialer Hilfsdienst, Tel: 0664-4744533

Freitag, 10. Februar 2017
14.00 Uhr
Seeham, La Pizzeria „Rocco“



Es ist nie zu spät für Sport und Fitness

Gymnastik für EinsteigerInnen und Ungeübte ohne Altersbeschränkung

Regelmäßige Gymnastikübungen halten Herz und Kreislauf in Schwung, stärken die Muskulatur, fördern die Beweglichkeit sowie den Gleichgewichtssinn, und zudem werden die Faszien auf sinnvolle Weise trainiert. Angepasst an die körperlichen Eigenschaften werden unter fachkundiger Anleitung wohldosierte Übungen ausgeführt, die Freude an der Bewegung fördern und Entspannung bringen.

Mitzubringen: Matte

Trainerin: **Anna Rausch**, Volkshochschule Seekirchen

Kosten: Euro 44,- für 10 x 1,2 Einheiten

Anmeldung: Volkshochschule Salzburg, Tel: 0662-876151-640,
E-Mail: flachgau@volkshochschule.at

Dienstag, 21. Februar bis Dienstag, 9. Mai 2017

Kurs 1: 9.00 bis 9.50 Uhr • **Kurs 2:** 10.00 bis 10.50 Uhr

Seeham, Haus Gaberhell



Krapfenessen in Schwand

Kontakt: Pensionistenverband Seeham,
Erich Mottl, Tel: 0664-3136865

Dienstag, 21. Februar 2017
Treffpunkt: 14.00 Uhr,
Parkplatz Pfarrgrabenstraße
Treffpunkt: 15.00 Uhr, Schwand



Rosenmontagschnas der SeniorInnen

mit dem Duo Fredi und Gerhard

Es werden wieder schöne Sachpreise versteigert.

Info und Kontakt: Seniorenbund Seeham,
Walter Kerschbaumer, Tel: 0664-9120080
bzw. 06217-6188 oder Rudolf Lengauer,
Tel: 06217-7171

Montag, 27. Februar 2017
13.00 Uhr
Seeham, La Pizzeria „Rocco“



Faschingsdienstagsfeier der Handarbeitsrunde

Humorvoller, geselliger Nachmittag mit allerlei Überraschungen.

Dienstag, 28. Februar 2017

14.00 Uhr

Seeham, Betreutes Wohnen,
Gemeinschaftsraum



Frühlingssingen mit der Volksschule

Gemeinschaftliches Singen mit Menschen jeden Alters und den Kindern der Volksschule mit Dipl. Päd. Marion Sablatnig und Dipl. Päd. Gabi Haberl.

Alle, die sich angesprochen fühlen, sind dazu sehr herzlich eingeladen!

Wir freuen uns auf viele Singbegeisterte.

Freitag, 10. März 2017

14.00 Uhr

Seeham, Volksschule, Foyer



Jahreshauptversammlung der SeniorInnen

Um 13.00 Uhr feiern wir einen gemeinsamen Gottesdienst für die verstorbenen Mitglieder des Seniorenbundes in unserer Pfarrkirche. Anschließend findet die Jahreshauptversammlung im Gasthof Altwirt statt.

Info und Kontakt: Seniorenbund Seeham,
Walter Kerschbaumer, Tel: 0664-9120080
bzw. 06217-6188



Mittwoch, 15. März 2017, 13.00 Uhr
Seeham, Pfarrkirche und Gasthof Altwirt

Jahreshauptversammlung des Sozialen Hilfsdienstes

Nach dem gemeinsamen Kirchgang folgt die Jahreshauptversammlung.

Samstag, 18. März 2017
16.00 Uhr: Seeham, Pfarrkirche
17.00 Uhr: Seeham, Gasthof
Altwirt



© GiZGRAPHICS - Fotolia.com

Watt- und Paschelturnier

Es gibt schöne Preise zu gewinnen. Gäste sind willkommen!
Es folgt eine genaue Ausschreibung.

Kontakt und Info: Pensionistenverband
Seeham, Erich Mottl, Tel: 0664-3136865

Samstag, 25. März 2017
14.00 Uhr

Seeham, Dorfwirtshaus Eberl



© mibPhoto - Fotolia.com

Steuerausgleich 2016

Bitte bringen Sie den Pensionsabschnitt und alle Belege, die Sie beim Finanzamt zur Abschreibung geltend machen wollen, mit. Formulare liegen auf. Sofern Sie bisher keinen Ausgleich gemacht haben, können Sie das bis 5 Jahre zurück nachholen.

Verzichten Sie nicht auf Ihr Recht, verschenken Sie kein Geld!

Kontakt und Info: Pensionistenverband Seeham, Erich Mottl, Tel: 0664-3136865

Dienstag, 28. März 2017
14.00 bis 16.00 Uhr

Seeham, Dorfwirtshaus Eberl



© grafikplusfoto - Fotolia.com

Für den Inhalt verantwortlich:
Christine Winkler, Bildungswerkleiterin von Seeham
Tel: 0664-4555612 bzw. E-Mail: winklerchristine@gmx.net



IMPRESSUM

Für Grafik verantwortlich: Gemeindeentwicklung Salzburg, 2017
Salzburger Bildungswerk, ZVR: 200288147 • Strubergasse 18/3 • 5020 Salzburg • Tel: 0662-872691-0 • Fax: 0662-872691-3
E-Mail: office@sbw.salzburg.at • www.salzburgerbildungswerk.at • www.gemeindeentwicklung.at

Amtliche Mitteilung! An einen Haushalt
Zugestellt durch Post.at